

CYMRYD RHAN MEWN YMCHWIL

Arweiniad ynghylch

cyfranogi mewn ymchwil



Cynnwys

Pam oes angen ymchwil?.....3

Pam cymryd rhan mewn ymchwil?.....4

Beth mae ymchwil yn ei olygu i mi?.....6

Pa gwestiynau ddylwn i ofyn i'r ymchwilydd?.....9

Sut y gallaf i gymryd rhan mewn ymchwil?.....12

Mae'r llyfryn yma wedi cael ei ddatblygu gan y tîm Ymchwil Heneiddio a Iechyd Gwybyddol (**REACH**) ym Mhrifysgol Bangor mewn cydweithrediad â'r tîm Canolfan Datblygu Gwasanaethau Dementia (**DSDC**), Rhwydwaith Ymchwil Dementias a Chlefydau Niwroddirywiol (**NEURODEM Cymru**) a'r Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Gofal Cymdeithasol ag Ymchwil Iechyd, Ganolfan Ymchwil Clinigol (**NISCHR CRC**). Gobeithiwn bydd y wybodaeth yn y llyfryn hwn yn eich help chi i benderfynu os ydych am gymryd rhan mewn ymchwil.



Pam oes angen ymchwil?

Mae ymchwil yn cynnig mewnwelediad i brofiadau pobl. Mi all hyn helpu ni i wella gwasanaethau a chefnogaeth.

Mae timau REACH a DSDC Prifysgol Bangor yn ymgymryd â phrosiectau ymchwil gyda'r nod o wella bywydau pobl hŷn. Rydym yn gofyn i bobl hŷn sy'n iach, efo anhawsterau corfforol neu seicolegol, neu broblemau iechyd meddwl, i gymryd rhan yn ein prosiectau ymchwil.

Mae ein hymchwil yn canolbwyntio ar:

- > Hybu lles,
- > Rhwystro, lleihau neu oedi dyfodiad anabledau sy'n gysylltiedig â heneiddio, a
- > Gwella adferiad a gofal.



Mae ymchwil yn gwella triniaeth a chefnogaeth

Trwy well dealltwriaeth o brofiadau pobl, gallwn helpu i wella gofal iechyd a chymdeithasol trwy ddarparu triniaethau mwy effeithiol a gwella'r gefnogaeth sydd ar gael i unigolion a'u perthnasau. Hefyd, mae pobl gyda'r profiad perthnasol yn cael eu gwahodd i gyfrannu tuag at grwpiau ymgynghorol. Yn ystod y grwpiau yma byddwn yn gofyn am gyngor ynglyn â datblygu a rhedeg ein cynlluniau ymchwil.

Bydd eich cyfranogiad yn ein hymchwil yn helpu i wneud gwahaniaeth!

Pam cymryd rhan mewn ymchwil?

Mae gwahanol astudiaethau yn cynnig buddiannau gwahanol ac mae pobl yn cymryd rhan mewn ymchwil am resymau amrywiol. Mae rhai pobl yn penderfynu cymryd rhan oherwydd gall yr astudiaeth bod o **fudd uniongyrchol iddynt a/neu oherwydd gall helpu pobl eraill yn y dyfodol.**

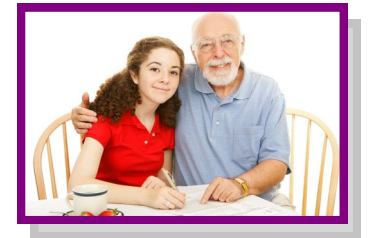
Dyma rai rhesymau dros gymryd rhan mewn ymchwil:

> Byddwch yn helpu tuag at gynyddu ein gwybodaeth. Mi all hyn fod ynghylch agweddion y broses heneiddio normal, neu afiechyd penodol neu cyflyron iechyd. Mi fydd eich cyfraniad yn helpu ymchwilwyr i ddefnyddio'r wybodaeth newydd yma i wella bywydau pobl hŷn.

> Mi fydd wybodaeth gyfredol a all fod o ddiddordeb, ar gael i chi.

> Mi all eich mewnbwn helpu i wella'r gefnogaeth sydd ar gael i unigolion a'u teuluoedd rwan ac yn y dyfodol.

> Mi fyddwch mewn cysylltiad gyda'r tîm ymchwil gyda'r cyfle i ymgymryd â gweithgareddau boddhaus.



Dyma rai sylwadau gan gyfranogwyr yn trafod eu profiadau nhw o gymryd rhan mewn ymchwil:

“ Mae pob astudiaeth wedi bod yn eithaf gwahanol. Roedd rhai yn golygu nifer o ymweliadau, rhai dim ond un. Roedd yna arbrofion lle roeddwn i'n gorfod ysgrifennu atebion, a rhai eraill a oedd dim ond yn gofyn i mi bwysu bysellfwrdd cyfrifiadur... Mae'n hanfodol bod gwirfoddolwyr o bob math yn cyfrannu tuag at ymchwil a fydd un diwrnod yn arwain at driniaethau gwell.

*(John, gwirfoddolwr ar Gofrestr
Cyfranogwyr Ymchwil NEURODEM)*

“ Yn ddieithriad roedd yr ymchwil yn eithriadol o ddiddorol, ac roedd fy mhrofiad o ofalu am fy ngŵr yn cael ei gynnwys.

(Gofalwr sydd wedi cymryd rhan mewn grŵp ffocws)

“ Rwy'n mwynhau cymryd rhan mewn ymchwil oherwydd mae'n ymarfer ac yn rhoi her i fy ymennydd, rwy'n cyfarfod pobl newydd diddorol... Mae'r cwbl yn hwyl ond gyda phwrpas gwirioneddol defnyddiol... Mae fy ngŵr wedi cymryd rhan mewn sawl astudiaeth ac wedi annog ei ffrindiau i gymryd rhan hefyd. Ymddengys eu bod nhw'n mwynhau cymryd rhan hefyd.



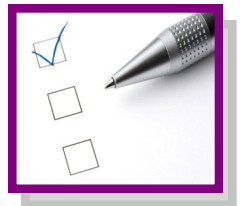
*(Alison, gwirfoddolwr ar
Gofrestr Cyfranogwyr
Ymchwil NEURODEM)*

Beth mae ymchwil yn ei olygu i mi?

Mae ymchwil yn golygu casglu gwybodaeth gan bobl (cyfranogwyr) er mwyn gwella ein dealltwriaeth o bwnc penodol. Er enghraifft, mi all nod un astudiaeth canolbwyntio ar archwilio ffyrdd mwy effeithiol i gefnogi unigolion gyda chyflwr iechyd penodol a'u teuluoedd ag i wella ansawdd eu bywyd.

Beth yw'r prif ddulliau o astudiaethau ymchwil?

> Mae **astudiaethau arsylwi** yn golygu casglu gwybodaeth am bwnc penodol trwy ddefnyddio holiaduron, cyfweiliadau neu drafodaethau, neu wrth ofyn i bobl ymgymryd â thasgau syml.



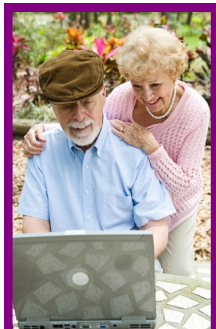
> Mae **astudiaethau ymyrraeth** neu **dreialon aseiniol ar hap** yn ceisio darganfod os yw triniaeth neu weithgaredd penodol yn fuddiol. Mi all rhai cyfranogwyr dderbyn y driniaeth newydd neu ymgymryd â gweithgaredd newydd tra bod cyfranogwyr eraill yn parhau hefo'u trefn arferol. Mae'r ymchwilydd yn casglu gwybodaeth gan y ddau grŵp o gyfranogwyr, cyn ag ar ôl yr ymyrraeth, er mwyn darganfod os yw'r driniaeth neu weithgaredd yn ddefnyddiol.



Be all gael ei ofyn ohonna i?

Mae ymchwilwyr yn casglu gwybodaeth gan gyfranogwyr mewn gwahanol ffyrdd. Er enghraifft, efallai y bydd ofyn i chi:

- > Cwblhau **holiadur** trwy ddewis yr atebion sy'n cyd-fynd orau gyda'ch profiad.
- > Cwblhau nifer o **weithgareddau syml**, fel tasgau sy'n asesu eich cof.
- > **Siarad hefo ymchwilydd** ynglyn ag eich meddyliau a'ch profiadau.
- > Trafod eich profiadau gyda chyfranogwyr eraill mewn **grŵp ffocws**.
- > Derbyn **math o driniaeth newydd**, fel therapi newydd. Efallai bydd ofyn i chi gyfarfod hefo therapydd neu fynychu grŵp er mwyn cynllunio sut i reoli orau cyflwr iechyd penodol. Trwy gydweithio, mi allwch ddarganfod strategaethau ymdopi defnyddiol.
- > Cymryd rhan mewn **math o weithgaredd newydd**, er enghraifft cyfarfod gydag ymchwilydd i osod goliau ar gyfer cynyddu lefel eich ymarfer corff, neu ymarfer tasgau syml wedi'u cynllunio i gadw'r ymenydd yn actif.



Pryd a lle mae ymchwil yn digwydd?

Yn dibynnu ar natur yr astudiaeth, efallai y bydd ofyn i chi roi gwybodaeth ar ddim ond un achlysur, neu sawl gwaith dros gyfnod o wythnosau neu fisoedd. Efallai bydd yr ymchwilydd yn ymweld â chi yn eich cartref neu gyfarfod chi mewn clinig neu brifysgol agos, ar amser sy'n gyfleus i chi, neu efallai bydd angen i chi gwblhau holiaduron wedi'u gyrru trwy'r post.

Sut byddaf yn ymwybodol os gallaf gymryd rhan?

Mae pob astudiaeth yn gofyn am wahanol fathau o gyfranogwyr. Er enghraifft, mi all ymchwilwyr ond gwahodd pobl gyda chyflwr iechyd penodol, neu ond pobl iach, neu ond pobl sy'n byw mewn ardal benodedig, i gymryd rhan. Os oes gennych ddiddordeb cymryd rhan mewn astudiaeth, mi fydd yr ymchwilydd yn gofyn rhai cwestiynau i weld os yw'r astudiaeth yn addas i chi. Os ydi, mi fyddwch yn derbyn gwybodaeth fanwl pellach ac amser i benderfynu os ydych am gymryd rhan neu beidio.



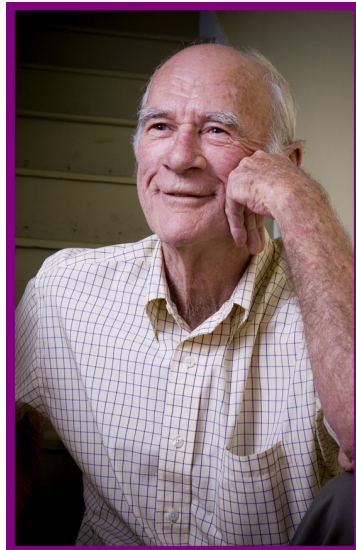
Beth sy'n digwydd ar ddiwedd astudiaeth?

Mae'r tîm ymchwil yn archwilio'r wybodaeth a gyfrannir gan y cyfranogwyr ac yn cyflwyno'r casgliadau i eraill. Mi all hyn fod drwy gylchlythyr, adroddiad mewn cyfnodolyn gwyddonol a/ neu gyflwyniad mewn cynhadledd. Mae gwybodaeth a all ddilyn i gyfranogwyr cael eu hadnabod yn cael ei ddinistrio fel bod gwybodaeth ynglyn â'r casgliadau yn anhysbys. Er y gall rhai astudiaethau gymryd nifer o flynyddoedd i gwblhau, mi fydd yr ymchwilwyr yn eich diweddarau chi a'r datblygiad yr astudiaeth.

Pa gwestiynau ddylwn i ofyn i'r ymchwilydd?

Cyn penderfynu os ydych am gymryd rhan mewn ymchwil, mae'n bwysig eich bod chi'n ymwybodol o bwrpas yr astudiaeth a beth sydd ynghlwm â'r broses. Dylech dderbyn taflen wybodaeth sy'n cynnwys atebion i'r cwestiynau canlynol:

- > Pam fod yr astudiaeth yn cael ei rhedeg?
- > Pam fy mod i wedi cael fy newis i gymryd rhan yn yr astudiaeth?
- > Pa mor hir bydd yr astudiaeth yn para?
- > Beth fydda i'n gorfod gwneud?
- > Faint o fy amser bydd angen?
- > Bydd angen i mi gael fy nheulu, ffrindiau, neu ofalwyr i gymryd rhan?
- > Beth yw'r manteision os rwy'n penderfynu cymryd rhan?
- > Gyda phwy fyddaf yn cysylltu os oes gen i gwestiwn ynglyn â'r astudiaeth?
- > Sut bydda i'n clywed am gasgliadau'r astudiaeth?
- > Oes modd i mi hawlio costau teithio?
- > Pwy sy'n trefnu'r astudiaeth?



Pwy sy'n gofalu bod yr astudiaeth yn cael ei gynnal yn gywir?

Mae pob astudiaeth yn cael ei gymeradwyo gan bwyllgor moeseg ymchwil sy'n diogelu hawliau, urddas, a lles y cyfranogwyr. Mae'r pwyllgorau o dan arweiniad academyddion, doctoriaid, nyrsys, gwyddonwyr, ac aelodau o'r cyhoedd. Mae'r pwyllgor yn adolygu'r astudiaeth ac yn ystyried beth fydd y wybodaeth newydd a fydd yn ganlyniad o'r astudiaeth, yn ogystal ag unrhyw fuddion bydd yn dilyn o'r astudiaeth.

Beth sy'n digwydd i fy manylion personol?

Mae'r ymchwilydd yn gofalu bod y wybodaeth a gasglwyd gan gyfranogwyr yn cael ei gadw'n ddiogel ag ond ar gael i aelodau o'r tîm. Yn lle enwau, mae cod (e.e. rhif) yn cael ei ysgrifennu ar wybodaeth a gesglir gan gyfranogwyr er mwyn sicrhau anhysbysrwydd. Mi fydd casgliadau'r ymchwil yn cael eu cyflwyno'n ddienw. Fel arfer, ond casgliadau grŵp fydd yn cael eu hadrodd. Gyda chaniatâd, efallai byddwn yn defnyddio sylwadau penodol gan gyfranogwyr, ond heb eu henwi.

Pwy sy'n cyllido'r ymchwil?

Ariennir ein hymchwil drwy gyllid cyhoeddus trwy sefydliadau iechyd, Cynghorau Ymchwil DU, a sefydliadau'r sector gwirfoddol. Mae ymchwilydd yn ymgeisio am gyllid, gan ddangos sut y bydd eu hymchwil o fudd i gymdeithas, ac ond y ceisiadau gorau sy'n derbyn cyllid. Rydym yn hyfforddi ymchwilydd newydd ac mae gennym fyfyrwyr lefel mistr a doethur yn gweithio gyda ni. Rydym yn sicrhau bod casgliadau o'r astudiaethau yma yn cael eu cyhoeddi fel y gallant fod o fudd i eraill.

Pa wybodaeth byddaf yn derbyn am bob astudiaeth?

Byddwch yn derbyn taflen wybodaeth sy'n egluro beth yw ddiben yr astudiaeth ac os byddwch yn penderfynu cyfranogi, beth fydd hyn yn ei olygu. Dylech gymryd amser i drafod yr astudiaeth gyda'ch ffrindiau a'ch teulu, a gofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych i'r ymchwilydd. Os byddwch yn cymryd rhan yn yr astudiaeth, gofynnir i chi arwyddo ffurflen. Mae hyn i ddangos eich bod chi'n cytuno i wirfoddoli yn yr astudiaeth ac eich bod yn deall diben hyn oll. Mewn rhai astudiaethau, efallai bydd pobl gyda



phroblemau cof yn cael eu gofyn pe byddent yn fodlon barhau gyda'r astudiaeth os ydynt yn colli'r gallu i ddeall yn llawn beth sy'n gysylltiedig â chymryd rhan. Weithiau, enwebwyd aelod o'r teulu ("ymgynghorwyr") i gynghori os dylai person heb y gallu i roi caniatad cyfranogi i astudiaeth.

Ydi'n bosib newid fy meddwl am gymryd rhan?

Fel gwirfoddolwr, mae gennych yr hawl i ymwrthod ag astudiaeth ar unrhyw bryd heb orfod rhoi rheswm. Os penderfynnwch newid eich meddwl a ni ddymunwch gymryd rhan yn yr ymchwil mwyach, ni wnaiff hyn effeithio ar y gofal iechyd rydych yn ei dderbyn. Byddwch dal i dderbyn y gofal gorau bosib hyd yn oed os na chwblhewch yr ymchwil.



Sut y gallaf i gymryd rhan mewn ymchwil?

Mae ymchwilwyr Prifysgol Bangor angen eich help chi!

Mae'r timau REACH a DSDC ym Mhrifysgol Bangor yn recriwtio cyfranogwyr i'w astudiaethau ymchwil.

Am fwy o wybodaeth:

Ffoniwch **01248 382356**

Ebost reach@bangor.ac.uk



Ymwelwch â'r wefan <http://reach.bangor.ac.uk>

Ymwelwch â www.bangor.ac.uk/imscar/dsd

Sefydlwyd NEURODEM Cymru gan Lywodraeth Cynulliad Cymru i hybu ymchwil safon uchel. Os oes diddordeb gennych mewn cymryd rhan mewn ymchwil, fel claf neu oofalwr, mi allwch ychwanegu eich manylion i Rhestr Cyfranogwyr Ymchwil NEURODEM. Bydd NEURODEM mewn cyswllt hefo chi ynglyn â phrosiectau ymchwil yn eich ardal chi ac mi fedrwnch benderfynu os ydych am gymryd rhan. Am fwy o wybodaeth:

Ffoniwch **01248 383968** neu **01248 382226**

Ebost neurodem@bangor.ac.uk

Ymwelwch â'r wefan

www.neurodemcymru.org



Rydym yn gobeithio bod y llyfryn yma wedi bod yn ddefnyddiol ac rydym yn croesawu eich diddordeb yn ein hymchwil.